

骨粗しょう症予防講座

骨コツへそくり 貯筋体操!

〜未来の私へのプレゼント〜
いつまでも自分らしく生活するために、骨粗しょう症予防のための運動を取り入れてみませんか。丈夫な骨はあなた次第です。

日時 12月6日(月) 午前10時〜11時30分(午前9時30分から受付)

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

講師 廣田治久氏(株)余暇問題研究所)

対象・定員・費用 市内在住・在勤の方、50人(申込み順)、無料

申込み方法 電話で申し込んでください。

持ち物など 動きやすい

服装と靴、筆記用具、飲み物

申込み・問合せ 健康課 健康づくり係(直通558・1183)

ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日 みんなで歩こう!

11月のふれあいウォーク 日時:11月21日(日) 午前9時30分集合、10時出発

コース:武蔵五日市駅に集合。紅葉といも煮を楽しむ

講師 市川佳代子さん(いちかわ栄養セミナー主催)

対象 市内在住・在勤の58歳以上の男性で、料理の経験があまりない方

定員 20人(申込み順)

申込み方法 電話で申し込んでください。当日参加はできません。

申込み・問合せ 健康課 健康づくり係(直通558・1183)

男性の料理教室

〜作ってみよう!〜 簡単おいしい中華料理

日時 12月2日(木) 午前10時〜午後1時

場所 中央公民館

内容 中華風炊き込みおこわ、豚の角煮、茄子の華風サラダ、クルミ入りまんじゅう

講師 市川佳代子さん(いちかわ栄養セミナー主催)

対象 市内在住・在勤の58歳以上の男性で、料理の経験があまりない方

定員 20人(申込み順)

申込み方法 電話で申し込んでください。当日参加はできません。



石原沢での景観整備(軍道)



石原沢沿いの光明山に向かう昔道の景観整備を行いました。軍道自治会の皆さんと一緒に作業をしました。初めは木が茂り、人の侵入を拒むような暗い道が、明るくなり、沢を流

れる水も陽光を反射してキラキラと輝きながら苔むした石の間を流れるようになりました。沢が明るくなれば、最初にホタルやトンボが戻ってきます。 今後は、沢沿いに花木を植えて、地元の人々の散策や光明山に登るハイカーの目を楽しませるような整備をしていきます。この沢は昔は飲み水として利用されていたとの話で、簡易水道があり、現在は畑や庭木の灌水に利用されているとのこと。沢の中にこの水を貯めるコンクリート水槽が設置され、そこから各戸に給水されています。しかし、せっかく景観を整備した沢の中にコンクリート水槽があるのは景観を損ねます。そこで、軍道自治会の皆さんは、伐倒したスギの皮

を剥いで重ねて干し、コンクリート水槽の周りをこの杉皮で覆い、違和感の無い景観作りをすることとした。皮を剥いだスギ丸太の太い部位は、丸太イスとして利用され、中径丸太は道の土留めなどに利用するために道に並べられ、細い部位は高明神社で使う薪として積み上げられて、まったく無駄なく利用されています。 昔から使っている簡易水道を大切にしながら、景観を損ねないようにするなど、その場で手に入る資源を有効に活用できる技と知恵、屋根材の杉皮をコンクリート水槽の装いに使う頭の柔軟さと資源を無駄にしない気づかい、まさに「恵みの森」があったと感じました。 杉野二郎

ごみ処理施設見学会

期日 12月1日(水)(雨天実施)

集合場所・時間 市役所東側玄関前:午前8時40分集合、午前11時50分ごろ解散

五日市会館前:午前9時集合、午前11時30分ごろ解散

見学会 西秋川衛生組合高尾清掃センター、御前石最終処分場

対象・定員・費用 市内在住・在勤の方、14人(申込み順)、無料

申込み・問合せ 環境課 清掃・リサイクル係(直通558・1830)

筆記用具 700円

その他 材料準備の都合上、申込み締め切り後のキャンセルは、費用を返金できません。

申込み方法 11月22日(月)までに費用を添えて窓口で申し込んでください。

申込み・問合せ 中央公民館(559・1221)

寿大学秋川校「寿限夢展」

日時 11月26日(金)〜29日(月) 午前10時〜午後5時

(26日は午後1時から、29日は午後4時まで)

場所 あきる野ルピア4階展示室

内容 陶芸・写真・俳句などの作品展

問合せ 中央公民館(559・1221)

二宮考古館体験教室「まが玉づくり」

主に古墳時代に作られたアクセサリーを簡単な方法で作ります。

日時 12月5日(日) 午後1時30分〜3時30分

講師 文化財係職員

対象 小学生以上(親子)

解散 市役所を利用します。見学会 西秋川衛生組合高尾清掃センター、御前石最終処分場

対象・定員・費用 市内在住・在勤の方、14人(申込み順)、無料

申込み・問合せ 環境課 清掃・リサイクル係(直通558・1830)

歓迎 小学校4年生以下は保護者同伴)

定員 20人(抽選)

持ち物・費用 使い古しのタオル、マスク、40円

申込み方法 11月24日(水)(必着)までに往復はがきに住所、氏名(参加者全員)、電話番号、年齢を記入し送付してください。

(返信用表面も記入。市ホームページの電子申請でも申し込みできます。携帯電話からはQRコードをご利用ください。)

申込み・問合せ 中央公民館(559・1221)

「相続・遺言」講演会&法律相談会

日時 12月1日(水) 午後1時30分〜2時30分(講演会)、午後2時45分〜4時45分(相談会)

場所 市役所5階会議室

定員 講演会24人(申込み順)、相談会15人(1人30分、申込み順)

費用 無料

秋川体育館

共催 弁護士法人多摩パブリック法律事務所

申込み方法 電話で申し込んでください。

申込み・問合せ 市民課 市民相談窓口係(直通558・1216)

30分、11月26日(金) 午後11時、12月10日(金) 午後2時30分

定員:各回7人

申込み方法:電話か窓口で申し込んでください。

対象:高校生以上の方

エクササイズ講習 ビギナー講習を終了した方は受講できます。バランスボールやストレッチ体操などを行います。

日時:11月26日(金) 午前11時、12月10日(金) 午後3時30分

対象:ビギナー講習修了者(予約不要)

運動のできる服装で室内運動靴をお持ちください。施設使用料が必要です。ビギナー講習 第2トレーニング室を利用する方は受講必要(実技あり)。

日時:11月20日(土)・27日(土) 午後2時30分、3時

11月22日(月)・13日(土) 午後6時30分、7時

対象 市内在住・在勤の方

親子のびのび開放

日時 11月15日・22日・29日、12月6日・13日

月曜日 午前9時〜11時

11月22日、12月6日は指導員が活動をサポート

対象 市内在住・在勤の方

図書館からのお知らせ

- 11月の休館日(通常の休館日)
中央図書館 毎週金曜日と16日
東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日と23日
中央図書館(558-1108)
ボランティア(おはなしタウン)によるおはなし会
日時 11月24日 午後3時〜3時30分
わらべうたのじかん
日時 11月29日 午前11時〜11時20分
対象 乳幼児とその保護者
講演「おはなしおばさんの楽しいおはなし」
日時 12月13日 午後2時〜3時30分
内容 幼児教育に携わりながら幼稚園や学校などで行ってきたお話と昔話を語ります。
講師 藤田浩子さん
定員 40人(申込み順。電話か直接申し込んでください。)
東部図書館エル(550-5959)
ボランティア(絵本とおはなしの会)によるおはなし会
日時 11月17日 午後3時〜3時30分
ひよこのおはなし会
日時 11月25日 午前11時〜11時20分
対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者
五日市図書館(595-0236)
子ども映画会「ゆうかんなきょうだい」
日時 11月17日 午後2時30分〜3時
ひよこのおはなし会
日時 11月24日 午前10時30分〜11時
ボランティア(わらべうたサークル)の「活字文化の日 人形劇公演会」
日時 11月28日 午後2時〜2時40分
内容 したきりすずめ
対象 幼児〜小学生
定員 40人(当日先着順)

運動のできる服装で室内運動靴をお持ちください。施設使用料が必要です。ビギナー講習 第2トレーニング室を利用する方は受講必要(実技あり)。

共催 弁護士法人多摩パブリック法律事務所
申込み方法 電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 市民課 市民相談窓口係(直通558・1216)

30分、11月26日(金) 午後11時、12月10日(金) 午後2時30分
定員:各回7人
申込み方法:電話か窓口で申し込んでください。
対象:高校生以上の方
エクササイズ講習 ビギナー講習を終了した方は受講できます。バランスボールやストレッチ体操などを行います。